



[U25]Mail-Beratung • Forum • Infos über Suizid

content

Selbstmord, Suizid, Freitod, Selbsttötung

Benutzerbewertung:  / 970

Schwach  Perfekt

In Deutschland nimmt sich durchschnittlich alle 56 Minuten ein Mensch das Leben

... alle sechs Minuten, so vermuten Fachleute, versucht es jemand. Bei jungen Menschen unter 25 Jahren wird vermutet, dass die Suizidversuchsrate weitaus größer ist...

In Deutschland sterben mehr Menschen durch die eigene Hand als im Straßenverkehr, es sterben mehr Menschen durch Suizid als durch illegale Drogen, Aids und Verkehrsunfälle zusammen. Und: Jeder Suizidopfer lässt durchschnittlich ca. sechs nahe stehende Menschen zurück, die oftmals kaum wissen, wie sie weiterleben können.

Suizid und Suizidversuch sind also keine Probleme von Randgruppen, sie sind alltäglich. Grundsätzlich jeder Mensch, vor allem in der Zeit der Pubertät und des frühen Erwachsenenalters, kann in eine Situation kommen, wo er oder sie sich vorstellt, mit einer Selbsttötung für sich eine Lösung zu finden.

Suizidales Verhalten ist keine Krankheit, sondern eine Tat

Sie soll eine Lösung sein für einen Zustand, den man nicht mehr länger aushalten will oder ein Appell, der auf die eigene, schwierige, ausweglos scheinende Situation hinweisen soll. Sicher stehen oft auch Krankheiten im Hintergrund, wie z.B. Depressionen, Suchtkrankheiten oder so genannte Persönlichkeitsstörungen. Hier sind Medikamente und / oder psychotherapeutische Hilfen oft sehr hilfreich. Viele Betroffene brauchen aber auch ganz normale Menschen, mit denen sie über sich und ihre Situation, ihre Wünsche und Ängste und inneren Abgründe sprechen können. Sie suchen in erster Linie keine Lösung, sondern Verständnis, Zeit und Vertrauen. Im Folgenden kannst Du noch einige Tipps und Hinweise zum Thema Suizid finden. Weitere, vor allem wissenschaftliche Informationen kannst Du der Site www.suizidpraevention-deutschland.de entnehmen.

Suizid hat viele Namen: Selbstmord, Freitod, Selbsttötung

Fachleute sprechen von Suizid, "Selbstmord" und "Freitod" lehnen sie ab. Jährlich sterben in Deutschland mehr Menschen durch Suizid als im Straßenverkehr. Trotzdem ist Suizid ein Tabuthema, über das viele Vorurteile kursieren, Vorurteile, die lebensgefährlich sein können:

Vorurteile

1. Wer davon redet, sich umzubringen, tut's eh nicht!

Kompletter Unsinn! Ca. 80% aller Suizide werden angekündigt – direkt oder versteckt. Das heißt aber nicht, dass jemand, dem alles zuviel wird und der keine Lösung sieht, wirklich tot sein will, aber er steckt in einer Situation, die er ausweglos sieht. Deshalb muss man solche Äußerungen immer ernst nehmen!

2. Keine schlafenden Hunde wecken und nur ja nicht nachfragen, ob sich jemand umbringen will!

Quatsch! Kein Mensch nimmt sich das Leben, bloß weil Du ihn darauf angesprochen hast. Im Gegenteil. Wir erleben immer wieder, dass Menschen erleichtert sind, wenn sie mit jemand über diese Gefühle und Gedanken sprechen können ohne gleich verurteilt zu werden. Sprich aber bitte das Thema Suizid nur dann an, wenn Du wirklich helfen willst!

3. Die Neigung zum Suizid ist vererbbar.

Das stimmt nicht. Es ist zwar richtig, dass es Familien gibt, bei denen über Generationen hinweg immer wieder Suizide vorkommen. Das hat aber aus Sicht vieler Fachleute nichts mit Vererbung zu tun, sondern eher damit, dass es „Vorbilder“ gibt.

4. Wer an Suizid denkt, ist nicht normal.

Kein ernst zu nehmender Gedanke! Die meisten von uns haben wohl schon einmal eine Krise gehabt, in der sie dachten, es sei besser nicht mehr zu leben. Gerade im Jugend- und jungen Erwachsenenalter gibt es oft Situationen, Entwicklungen, die unüberschaubar sind, wo Weiterleben sinnlos erscheinen mag. Dann mal an Suizid zu denken ist normal. Aber: Konflikte und Problem (v.a. dann, wenn man sich selbst als "Problem" sieht) können krank machen. Wenn Depressionen entstehen, zu "Problemlösern" wie Alkohol oder Drogen gegriffen wird, steigt das Selbstmordrisiko. Jetzt ist es wichtig, frühestmöglich Hilfe zu suchen.

5. Wer einen Suizidversuch überlebt, der macht das nie mehr wieder.

Leider nicht ganz richtig. Zwar gibt es viele Menschen, die nur in einem bestimmten, für sie schwierigen Lebensabschnitt, einmal diesen verzweifelten Schritt unternommen haben. Es gibt aber auch viele, die immer wieder, wenn sie in Problemen stecken, den Versuch wiederholen.

6. Nur Feiglinge bringen sich um.

Eine Selbsttötung ist keine Frage von Mut oder Feigheit. Es ist nur so, dass sich jemand so verzweifelt, einsam und hoffnungslos fühlt, dass er für sich keinen anderen Weg mehr sieht!

Freunde

Wenn Dir ein Freund oder eine Freundin anvertraut, dass er/sie nicht mehr leben will – lass Dich davon nicht unter Druck setzen.

Setz Dich mit uns in **Verbindung**. Wir können dann zusammen überlegen, wie wir Dir und Deinem Freund, Deiner Freundin helfen können.

Hier aber schon ein paar Tipps, die Dir weiterhelfen können:

- Behalte kein Geheimnis für Dich, das zum Tode führen könnte! Das wäre eine zu große Last für Dich!
- Sprich mit jemand darüber, dem Du vertraust. Denn auch Du brauchst jetzt jemand!
- Erwachsene verfügen meist über mehr Lebenserfahrung und kennen sich, wenn es um Hilfen geht, besser aus. Wende Dich an sie.
- Mach Deinem Freund keine zusätzlichen Vorwürfe. Damit setzt Du ihn nur noch mehr unter Druck.
- Verkleinere seine Probleme nicht. Dann fühlt er sich nicht ernst genommen.
- Versuch nicht, ihn umzustimmen. Dann erzählt er vielleicht auch Dir nichts mehr. Reden zu können kann aber lebensrettend sein.
- Gib ihm das Gefühl, gebraucht zu werden. Viele Menschen, die nicht mehr Leben wollen, meinen, dass sie nichts wert sind.
- Versprich nur das, was Du wirklich halten kannst. Eine Enttäuschung ist das letzte, was Dein Freund jetzt braucht!

(weitere Tipps findest Du in dem Buch ["Mal sehen, ob ihr mich vermisst"](#) von Christa Hömmen, rororo-Verlag)

[nach oben](#)

additional information

[U25] - Der Film

"Hallo Jule, ich lebe noch"



Der mit dem Deutschen Sozialpreis ausgezeichnete Dokumentarfilm über suizidgefährdete Jugendliche und das außerordentliche Engagement der ehrenamtlichen PeerberaterInnen des AKL Freiburg ist zu beziehen auf der Website der Autoren: www.umbreit-film.de. Weitere Infos in unserem Shop.